



Verdieping in Focussen: 'Self-in-presence-zijn'

Namaste-huis - van 12 t/m 16 oktober 2020

Een tijd geleden koos je om een themaweek focussen te volgen, hier in het Namaste-huis. Met veel plezier stellen we je nu de themaweek voor **'verdieping in focussen'**.

Het Namaste-huis biedt je de kans om je ervaringen met focussen te verruimen. Je gunt jezelf de tijd om meer bij jezelf te komen, om te verdiepen in wat je al oefende, om te groeien in al die fijne kwaliteiten die je al leerde kennen en je te laten verrassen door de kennis en wijsheid die je in je draagt.

We nemen meer de tijd om het self-in-presence-zijn te cultiveren, we bekijken manieren om nog gemakkelijker het contact met ons lichaam te verzorgen. Dit als veilige basis om dat wat er in ons is rustig en mild te ontvangen.

Het self-in-presence-zijn is meer dan gegrond zijn. Het is een manier om een helende relatie op te bouwen met al die aspecten in ons die gezien willen worden. Dit is het tweede aspect van self-in-presence-zijn: het relationele. De belangrijke relatie tussen wie je bent als gegrond persoon met dat wat aandacht wilt vanuit je ervarings leven, gedachten, gevoelens.

In het opbouwen van een relatie met iets in je, maakte je al kennis met de 'felt sense', de gevoelde betekenis. Het vage dat in je lichaam voelbaar is en vertelt over alles omtrent het thema waarrond je focust. We staan in deze week stil bij het onderscheid tussen een emotie en een felt sense. Je oefent hoe je tot die betekenis kan komen die je momenteel nog niet bewust ervaart maar verscholen zit achter de emotie. Dit nieuwe ervaren is een opening naar wezenlijke groei en verandering.

In deze week werken we ook het partnerschap verder uit. Je ervaart waarom het goed is om met twee te focussen, hoe de focusser sterk kan staan in haar/zijn proces én het partnerschap.

De rol van focuspartner, de luisteraar, wordt verdiept. De focuspartner leert zorgvuldig het proces van de focusser te faciliteren.

Wanneer? Deze week vindt plaats van maandag 12 tot en met 16 oktober 2020.

Voor wie? Enkel voor gasten die reeds een themaweek 'Focussen' in het Namaste-huis volgden.

Waar? Deze specifieke week kadert binnen de werking van het Namaste-huis en gaat ook daar door.
Veldestraat 57 – 61, 9850 Deinze

Onkosten? Er geldt een solidariteitssysteem op basis van het inkomen. Vraag vrijblijvend info. Sommige ziekenfondsen komen tussen in de kosten.

*Voor meer informatie, aanmelding en/of inschrijving neem contact op met het secretariaat
Veldestraat 57, 9850 Deinze - 09/371 58 20 of info@namaste-huis.be
Volg ons op de Facebookpagina van 'Het Namaste-huis'*